



ÄLSKAD OCH TRYGG



Rädda Barnen

Handledarmaterial – så kommer
du igång med samtalsgrupper



Co-funded by
the European Union

Innehåll

Om materialet	3
Syfte	4
Samtalsledarens roll	4
Att lyssna aktivt	5
Hitta deltagare	6
Att förbereda en träff	7
Riskbedömning	8
Känslkort	8
Tema 1. Barnkonventionen	12
Tema 2. Föräldrars ansvar	14
Tema 3. Lek, vila och fritid.	16
Tema 4. Konflikter och hur de kan lösas	18
Tema 5. Tonåren	20
Bilaga 1. Riskbedömning för trygg och säker verksamhet	22
Bilaga 2. Intyg	23
Bilaga 3. Övning – Luftballongen	24
Bilaga 4. Inbjudningar	26

© 2023 Rädda Barnen

Skribent: Libertad Ruiz Costa

Textbearbetning: Jimmy Peterson

Produktionsledning: Jimmy Peterson

Foto omslag: Pixabay

Personen på bilderna har ingen koppling till innehållet i rapporten.

Formgivning: Jimmy Peterson

Tack till samtalsledare och deltagare i Göteborg som deltog som referensgrupp.

Rädda Barnen

107 88 Stockholm

Tel: 08-698 90 00

www.raddabarnen.se



**Co-funded by
the European Union**

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EU CERV. Neither the European Union nor EU CERV can be held responsible for them.

Om materialet

Detta material riktar sig till dig som vill ha extra stöd kring att hålla i grupper utifrån samtalsmaterialet "Älskad och trygg". Det är att rekommendera att ni är två samtalsledare som samarbetar och förbereder er inför träffarna tillsammans med hjälp av handledarmaterialet.

Innan ni börjar planera era träffar är det viktigt att ni båda:

- noga läser igenom samtalsmaterialet Älskad och trygg för att få en bra förståelse av ämnet och innehållet,
- förbereder er för varje träff genom att fokusera på ett kapitel i taget i handledarmaterialet.



I Radda Barnens Bibliotek kan du hitta förklaringar till ord du behöver veta mer om och annan bra information och tips som kan vara hjälpsam under arbetets gång.

Du hittar biblioteket här: <https://www.raddabarnen.se/dhk-bibliotek-utbildningar>

Syfte

Syftet med Älskad och trygg är att med Barnkonventionen som grund möjliggöra diskussioner kring att vara vårdnadshavare, omsorgsperson eller viktig vuxen i barns liv. Varje kapitel utgår från rättigheter ur barnkonventionen som vi vet blir extra begränsade för barn som lever med hedersnormer. Syftet är också att problematisera, diskutera, informera, tipsa varandra och ha roligt under tiden.

I kapitel 3 i detta material tipsar vi om att gå Rädda Barnens webbutbildning "Hedersvåld och förtryck". Men om du vill gå den redan nu hittar du den i Rädda Barnens webbutbildningar.

Samtalsledarens roll

Kom ihåg att Älskad och trygg är ett diskussionsbaserat material. Det är inte en föräldrautbildning vilket innebär att det är viktigt att vi som samtalsledare ger utrymme för diskussion. Vi är där för att moderera och leda samtalen. Vi kan problematisera för att visa på olika perspektiv, men vi lägger inte egna värderingar eller synpunkter i diskussionerna. Om det uppstår en situation där någon uttrycker sig på ett sätt som du som samtalsledare inte känner dig bekväm med, kan du alltid hänvisa till Barnkonventionen. Dvs inte vad du själv tycker är rätt eller fel, utan vad olika artiklar i Barnkonventionen säger, står för och betyder. Ni kan använda Barnkonventionen som en grund för att påminna om barns rättigheter och försöka förstå utifrån ett barnrättsperspektiv, barnperspektiv och barnets perspektiv. I kapitel 1 tipsar vi om att gå Rädda Barnens webbutbildning "Barnkonventionen". Om du vill gå den redan nu hittar du den i Rädda Barnens webbutbildningar.

Kränkningar får aldrig följas av tystnad eller stå oemotsagda, men undvik att moralisera eller komma med "rätta svar". Ställ följdfrågor för att vrida på perspektiven. Exempel på följdfrågor finns i samtalsmaterialet Älskad och trygg.

För att effektivt leda grupper är det viktigt att förstå hur kultur påverkar människors tankar, känslor och beteenden, inklusive dina egna. Genom att anpassa ditt bemötande kan du skapa en inkluderande miljö där alla känner sig respekterade och inkluderade

I inledningen av Älskad och trygg pratar vi om att ni som samtalsledare ska skapa en trygg atmosfär.

- Diskutera tillsammans hur ni kan skapa en trygg atmosfär. Vad innebär det att skapa en trygg atmosfär, och hur går ni till väga?

Samtalsmetod

Det är bra att du som samtalsledare är bekant med de teman som kommer att beröras under träffarna och har grundläggande kunskaper om barnrättsperspektiv, om begränsande normer, diskriminering och kränkningar som barn påverkas av, samt om hedersrelaterade normer. Likaså är det viktigt att du har en förståelse för de normer du själv lever med så att du är medveten om vilka normer du förmedlar till gruppen.

I kapitel 2 tipsar vi om att gå Rädda Barnens utbildning "Normer och diskriminering". Men om du vill gå den redan nu hittar du den i Rädda Barnens webbutbildningar.

- Diskutera tillsammans om vad en norm är för er?
- Hur märker vi av normer?
- Hur kan vi vara uppmärksamma på normer?
- Vad behöver vi tänka på kring normer när vi pratar med deltagare i gruppen?
- Kan normer ändras utifrån kontext?

Rädda Barnens webbutbildningar

<https://www.raddabarnen.se/medlem-och-volontar/grundutbildningen-det-handlar-om-karlek/>



Att lyssna aktivt

För att utvecklas som samtalsledare är det bra att träna på att lyssna aktivt.

Det finns tre nivåer av lyssnande:

- för att svara
- för att förstå budskap
- för att förstå människan.



Här kan du få en närmare förklaring till de tre nivåerna: <https://lacinai.se/tips/3-nivaer-av-lyssnande/>

Du som samtalsledare håller dig främst till de två sista nivåerna. Till exempel genom att:

- Ställa öppna frågor. Dvs frågor som inte kan besvaras med ja eller nej
- Ge dig tid att lyssna på deltagarnas frågor och svar. Ibland är vi ivriga att ge svar eller lösa en situation, men då glömmer vi ibland att lyssna.
- Prata mindre själv, träna på att lyssna. Om du pratar för mycket finns risk att den andre stänger av och slutar lyssna. Våga vara tyst och lyssna.
- Undvik att komma med råd och berätta hur du själv skulle ha gjort.
- Ställ följdfrågor "vad tänker du om detta?"
- Sammanfatta det du hör, exempelvis genom att säga, "Du menar alltså att [sammanfattning av vad deltagaren sa], följt av, "Har jag förstått dig rätt?"



Här finns tips på en övning ni kan göra tillsammans för att träna på att lyssna aktivt: <https://www.metodbanken.se/post/lyssna-aktivt-och-v%C3%A5ga-tala-fritt>

Hitta deltagare

Många upplever att det som utmanande att hitta deltagare till en grupp. Här finns några tips på hur ni kan gå tillväga.

- **Hitta en nyckelperson:** Börja med att identifiera någon i ditt nätverk som har goda kontakter med föräldrar i området och som har förtroende bland dem. Det kan vara en person som är engagerad i föreningslivet, skolan eller någon annan lokal organisation.
- **Samarbeta med andra organisationer:** Kontakta liknande föreningar, föräldranätverk, eller andra organisationer som har liknande intressen eller syften. Genom samarbete kan ni dra nytta av varandras nätverk och nå ut till fler.
- **Planera en temafrukost:** Kom tillsammans med nyckelpersonen och planera den första temafrukosten. Diskutera vilka teman som kan vara lockande för föräldrar och andra omsorgspersoner.
- **Aktivitet:** I samband med frukosten kan ni ha en aktivitet som passar temat och som lockar deltagarna att delta. Det kan vara en kort workshop, en föreläsning eller en annan typ av interaktiv aktivitet.
- **Arbeta områdesbaserat:** Ett områdesbaserat tillvägagångssätt kan vara ett sätt att nå ut till fler föräldrar. Områdesbaserat arbete betyder att ditt arbete utgår från en specifik stadsdel eller bostadsområde. Detta är även en utgångspunkt som ger er goda möjligheter att utveckla arbetet med samtalsgrupper med hjälp av ert lokala nätverk. Försök träffa och samtala med människor som på olika sätt är aktiva i att bistå barn och föräldrar i ert område.
- **Hitta gruppdeltagare:** Använd er nyckelpersons nätverk för att hitta intresserade föräldrar som vill delta i gruppen. Engagera även andra föräldrar du känner för att sprida ordet och locka fler deltagare. Oftast vet de som arbetat länge i området vilka sorters initiativ som har eller inte har fungerat tidigare. De kan ofta komma med bra tips om på vilken tid och plats det kan vara bra att erbjuda gruppen ett första tillfälle. Ett tips är att använda er av sociala medier, anslagstavlor och andra lokala plattformar för att sprida information. Ni kan även använda er av vår infofilm om Älskad och trygg-grupper för att sprida information om vad en Älskad och trygg-grupp är och varför det är roligt och givande att vara med.
- **Infoträff:** Bjud in intresserade föräldrar till en infoträff där ni berättar om gruppen, dess syfte, aktiviteter och fördelar. Det är också ett tillfälle för deltagarna att ställa frågor och uttrycka sina förväntningar.
- **Gruppsstorlek:** Ibland är det lätt att tänka att det behöver vara en stor grupp för att det ska bli bra diskussioner. Men i detta fall är det tvärtom! Vi rekommenderar grupper med 4 – 8 deltagare. Max 10 st. Detta för att alla ska få möjlighet att delta i diskussionerna och känna sig inkluderade i gruppen.
- **Om ni har tolk** underlättar det att inte ha en för stor grupp eftersom varje moment tar längre tid när det ska tolkas. Tänk även på att endast ha en tolk för ett språk. Det vill säga, ha inte flera tolkar i en grupp som tolkar på olika språk. Det kommer att göra det svårt att hålla igång en diskussion som blir givande för alla.

Att förbereda en träff

Tänk på att det är viktigt med en tydlig planering, struktur och ramar för att träffarna ska bli så bra som möjligt. Samtidigt måste en också vara flexibel utifrån gruppens behov. Ibland kan en fastna på en övning, och den tar lite längre tid än tänkt, ibland går det snabbt och en har tid över.

Här är några steg för att förbereda träffen:

- **Tydlig planering:** Definiera målet med träffen och vilka övningar ni vill göra. Skapa en struktur för träffen med en ungefärlig tidsplan för varje delmoment. Utgå ifrån Älskad och trygg samtalsmaterialet med förslag på upplägg för en träff som finn på sid.6.
- **Att känna gruppen:** Om man känner gruppen sedan innan kan man redan inför samtalsträffarna kartlägga deltagarna och fundera över lämpliga övningar. För nya grupper kan en eller två inledande träffar behövas innan man anpassar metoden eller övningarna.
- **Antal träffar:** Det finns 5 kapitel/träffar i samtalsmaterialet Älskad och trygg. Ni kan välja att ha en träff/kapitel, eller 2 träffar/kapitel beroende på vilka förutsättningar ni har. Men. Kapitel 1 "Barnkonventionen" räcker till endast en träff. Kapitel 5 "Tonåren" rekommenderar vi att ni delar upp på två träffar oavsett hur ni gör med de andra. Det finns mycket information i detta kapitel och det kan vara svårt att hinna med alla intressanta diskussioner som uppstår.
- **Deltagare:** Reflektera över om ni vill ha en blandad grupp eller uppdelad efter kön. Det finns för och nackdelar med båda scenarion och ni bestämmer själva vad som passar bäst för era deltagare.
- **Flexibilitet:** Var beredd på att vara flexibel utifrån gruppens behov. Om en övning tar längre tid än förväntat kan du överväga att korta ner eller hoppa över en planerad övning och om möjligt lämna den till nästa träff. Om det går snabbare än tänkt kan du ha några backup-aktiviteter eller diskussionsfrågor som du kan ta fram för att fylla ut tiden.
- **Känsliga ämnen:** Vissa ämnen, så som sexualitet, kan vara svåra att diskutera oavsett förberedelser och erfarenhet. Därför är det viktigt att under alla träffar skapa en trygg samtalsmiljö där förtroende byggs mellan samtalsledaren och deltagarna. Det kan också vara en fördel att ha samtalsledare med kunskap om och vana av att samtala om de här frågorna. Var heller inte rädd för att ställa frågor som kan upplevas känsliga. Om det har byggts ett förtroende mellan samtalsledaren och deltagarna kan de frågorna ibland leda till de mest givande diskussionerna.
- **Avslut:** Vid slutet av träffen kan ni förslagsvis dela ut en sammanfattning med viktiga punkter från träffen, länkar till användbara resurser, svåra ord som ni använt under träffen och kontaktuppgifter till organisationer eller personer som kan vara till hjälp för gruppen. Till vissa kapitel finns tips på material som kan skrivas ut och delas ut till deltagarna.
- **Stödvägar:** Se till att informera deltagarna om olika stödvägar som finns tillgängliga för dem om de behöver extra stöd eller hjälp. Det kan vara

stöd från organisationer, myndigheter eller rådgivare som kan hjälpa dem i olika livssituationer.

- **Tolk:** Om det finns deltagare som har språkliga utmaningar, se till att ha en tolk tillgänglig för att underlätta kommunikationen och säkerställa att alla kan delta fullt ut i träffen. Tänk på att inför varje träff ha ett samtal med tolken för att tydliggöra dess roll i gruppen. Tolken tolkar endast det som sägs och ska inte delta i diskussionerna eller dela med sig av egna erfarenheter. Ett tips är att även ge tolken en överblick av planering för träffen för att hen lättare ska kunna tolka och även förstå sammanhanget. Tänk även på att endast ha tolk för ett språk. Det vill säga, ha inte flera tolkar i en grupp som tolkar på olika språk. Om möjligt, försök rekrytera grupper där det endast behövs tolk för ett språk. Det kommer annars att göra det svårt att hålla igång en diskussion som blir givande för alla. Telefontolk rekommenderas inte, det gör det svårt att kunna hålla igång en diskussion. Fundera även över om det är viktigt vilket kön tolken har, och om ni vill ha samma tolk på samtliga träffar, eller olika varje gång.
- **Intyg:** Som bilaga i handledarmaterialet hittar ni en mall till ett intyg. Skriv ut, fyll i och laminera. Dela ut till deltagarna vid sista träffen. Det uppskattas mycket!

Riskbedömning

Innan ni startar en grupp är det bra att tillsammans diskutera vilka risker som kan finnas när en håller i en grupp. Ni bestämmer själva om ni vill göra en dokumenterad riskbedömning med risk, konsekvens, sannolikhet och åtgärd, eller om ni vill diskutera olika scenarion muntligt med varandra. Oavsett hur ni väljer att göra, är det viktigt att ni är överens om vilka potentiella scenarion som kan uppstå, och hur ni bemöter dem. Som bilaga till handledarmaterialet finns en mall för en riskbedömning som ni kan använda om ni väljer att göra en skriftlig riskbedömning.

Exempel på frågor att diskutera:

- Vad gör vi om en ledare är sjuk?
- Hur agerar vi om någon blir upprörd under en diskussion och uttrycker sig på ett sätt som skapar otrygghet i gruppen.
- Hur gör vi om flera deltagare inte kommer till träffen.
- Har vi möjlighet att erbjuda barnvakt om någon kommer med sitt barn?
- Hur agerar vi om en deltagare uttrycker sig på ett sätt där vi känner oro för att någon i dess närhet, eller den själv får sina rättigheter kränkta?
- Hur agerar vi om någon uttrycker sig på ett kränkande sätt?
- Vad kan och bör vi göra om en deltagare berättar för oss att ett barn mår dåligt eller blir illa behandlat?

Känslkort

Vad är det?

Syftet med känslkort är att ni på ett pedagogiskt sätt tillsammans med deltagarna ska kunna prata om, synliggöra och sätta ord på olika känslor. De är tänkt som ett komplement och ett verktyg för er som samtalsledare, när ni pratar om känslor eller gör vissa övningar med deltagarna. Ni kan även skriva ut korten och ge dem till deltagarna om de vill ta med sig dem hem och använda dem i samtal med sina barn.

Att använda känslkort kan göra det lättare att sätta ord på känslor, visa hur man känner i stunden, eller vad man kände i en annan situation. Det kan även vara ett sätt att visa på att vi alla har känslor, många känslor, och att det inte alltid är så lätt att reda i dem eller prata om dem. Att förstå sina egna känslor gör det lättare att hantera och prata om sitt mående.

Vi har valt att inte skriva på korten vilken känsla de representerar för att var och en själv ska få tolka vilken känsla de tycker att bilden visar. Det är också ett sätt att visa på hur vi kan uppfatta och tolka in olika känslor på samma kort.



Att prata om känslor med barn är en viktig skyddsfaktor för en god psykisk hälsa. Om ni vill läsa mer om skyddsfaktorer och tipsa era deltagare kan ni göra det här: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/blandade-kanslor/>

Skriv ut korten, laminera och klipp ut!

Syfte

Syftet är att på ett pedagogiskt sätt tillsammans med deltagarna prata om, synliggöra och sätta ord på olika känslor. Ni väljer själva om ni vill använda er av känslkortet eller inte.

Hur använder jag dem?

Det finns inga bestämda regler om hur ni använder er av känslkortet, hitta ett sätt som funkar för er. Här kommer några förslag för att komma igång:

- **Inled varje träff** med att deltagarna, till exempel under inledande runda, får välja ett eller flera kort som de tycker visar hur de känner/mår just nu. När ni vid slutet av träffen har en avslutande runda, kan ni be dem välja ett eller flera kort igen. Kanske har de samma känsla som när ni började, kanske har de en annan.
- **När ni pratar om olika situationer** som uppstått med deras barn, till exempel när det blir tjat eller konflikt, kan ni be dem välja ett kort som visar på hur de kände just då, och hur de tror att deras barn kände i den situationen. Är det samma känslor? Skiljer de sig? Varför tror ni att de gör det? Hur ser jag det utifrån barnets perspektiv?
- Ni kan använda korten när ni pratar om olika situationer ur **deltagarnas barndom**. Hur kändes det, eller hur mådde de då? Hur känner de nu när de tänker tillbaka? Vad är det som gör att de valt just de korten?

- Låt varje deltagare **dra ett kort** och sätta ord på den känsla de ser på kortet. Hur känns den känslan i kroppen, när brukar känslan komma, vad kan man göra då?
- Ni kan också använda er av korten när ni **avslutar en övning**. Hur kändes det att göra den här övningen? För att prata om känslan, använd er av öppna frågor. Till exempel, vad var det med den här övningen som gjorde att du känner så här?

Känslskola

Känslor kan beskrivas på många sätt. Du kan vara arg, men också sur, bitter eller ilsken. Du kan vara glad, men också positiv, sprallig eller lycklig. Här kommer fler ord på känslor som ni kan använda er av med känslkortet.

FÖRVÅNAD, HÄPEN, PAFF

Känslan vill få dig att vara beredd när det händer något oväntat.

RÄDD, HOTAD, SKRÄMD, OROLIG

Känslan är till för att skydda mot faror.

ARG, SUR, BUTTER, ILSKEN, RASANDE, IRRITERAD, TJURIG

När något är orättvist och någon har gjort eller sagt något utan att kolla att det är okej för dig.

NYFIKEN, INTRESSERAD, TESTA, PROVA

Känslan får dig att vilja veta mer och prova nya saker.

LEDSEN, SÅRAD, DEPPIG, BESVIKEN, NERE, SORGEN

Känsla av att sakna något eller bli av med något värdefullt. Behov av omsorg och ompyssling.

SKAM, FEL, GENERAD, VÄRDELÖS, PINSAM

Känslan av göra fel eller vara fel och dålig. Inte passa in i. Vilja avbryta det man gör. Gömma sig. Vill följa normer för att slipa känslan.

SKULD, ÅNGER, DÅLIGT SAMVETE

Att ångra något som blev fel eller dåligt för andra.

STRESSAD, PÅ GÅNG, PIRRIG, RASTLÖS

Känsla som ger extra kraft men som blir jobbig ibland. Svårt att bli av med orolig känsla i kroppen.

GLAD, SKRATTIG, ROLIG, POSITIV, SPRALLIG, NYFIKEN, PIGG, LYCKLIG, SUGEN

Upptäcka och vilja göra mer av det som känns roligt. Öppen och tillgänglig.

LUGN, SOFT, CHILL, AVSLAPPNAD, SKÖN, FRIDFULL

Vill få dig att fortsätta med det som är avslappande och tryggt.

ÄCKLAD, BLÄ, USCH, AVSKY

Känslan vill skydda dig får att få i dig något äckligt och farligt. Spotta ut, kräkas.

AVSKY, FÖRAKT

Komma bort ifrån det och dra sig undan. Skydda från något obehagligt.

TOM, MENIGSLÖST, HOPPLÖST

Allt är så svårt så du stänger av känslorna. Vill inget, orkar inget.

MODIG, TUFF

Känsla som kommer av att du gör något utmanade. Vågar något.

STOLT, HEDRAD, MALLIG, NÖJD, DUKTIG, VÄRDEFULL

Känsla av att ha gjort något som är bra och rätt för dig eller andra.

Nu är det dags att förbereda och planera er första träff med tema Barnkonventionen. Kom ihåg att ni inte behöver gå igenom varje kapitel nu, utan ni förbereder er med ett kapitel i taget inför varje träff. Räkna med att ni kan behöva lägga ner ungefär 1 – 2 timmar på varje kapitel när ni förbereder er inför varje träff.

Lycka till!

Tema 1. Barnkonventionen

Detta tema fokuserar på barnkonventionen som helhet för att deltagarna ska bekanta sig med barnkonventionens innehåll och hur det påverkar deras barn och dem själva. Att förstå barnkonventionen och barns rättigheter är ett grundläggande perspektiv som är viktigt att ha med i kommande diskussioner och för att barn ska få sina rättigheter tillgodosedda.

Förberedelse för samtalsledare inför första träffen:

Titta igenom Barnkonventionens artiklar. Du hittar samtliga här:



<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/skolmaterial/barnkonventionen/hela-barnkonventionen/>

- Läs igenom träffen ” Barnkonventionen” i samtalsmaterialet Älskad och trygg. Välj ut de övningar ni tycker är intressanta och reflektera tillsammans kring de frågor som ställs.
- Gör en lista med svåra ord som kan komma upp under träffen för att dela ut till deltagarna.



Innan du som ledare påbörjar detta tema med deltagarna se till att du har gått Rädda Barnens webbutbildning ” Barnkonventionen” så att du har grundläggande kunskap om barnkonventionen. Du hittar webbutbildningen här: <https://www.raddabarnen.se/medlem-och-volontar/grundutbildningen-det-handlar-om-karlek/>

Efter att ni gått webutbildningen diskutera:

- Vad betyder de olika begreppen barnets perspektiv, barnperspektiv och barnrättsperspektiv?
- Har ni varit med om situationer där barnets bästa inte har beaktats, vad har hänt då?
- Hur kan man pröva eller ta reda på vad som är barnets bästa?
- Är det något ni känner att ni behöver mer kunskap om? Hur kan ni hitta den i så fall?

Övning – Luftballongen

Nu är det dags att bekanta sig mer med innehållet i Barnkonventionen. En övning för att göra det, är Luftballongen. Det är både en bra övning för att prata om rättigheter och en fantastisk ice-breaker för en ny grupp! Paket och bild på luftballongen finner du på sidan 24-25.

Tema 2. Föräldrars ansvar

Föräldrar, viktiga vuxna och andra vårdnadshavare är viktiga i barns liv. Barn behöver tillgängliga, stödjande och pålitliga vuxna som ser, lyssnar och förstår vad barnet behöver. Men i vardagen kan det ibland vara svårt att hitta tiden och att lyckas skapa en bra kontakt. Genom detta tema ska deltagarna få fördjupa sig i hur de ser på sig själva som föräldrar/viktiga vuxna, hur de vill vara och hur de kan få stöd i sin roll och i att ta ansvar för barnens liv på ett konstruktivt sätt.



Läs igenom artikel 5 i Barnkonventionen. (Barnets föräldrar eller annan vårdnadshavare ansvarar för barnets uppfostran och utveckling.) Läs även artikel 18. (Om föräldrarnas/vårdnadshavarnas gemensamma ansvar för barnets uppfostran och utveckling och statens skyldighet att ge stöd till föräldrarna). Samtliga artiklar i Barnkonventionen hittar du här: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/skolmaterial/barnkonventionen/hela-barnkonventionen/>

Förberedelse för samtalsledare inför träffen:

- Läs igenom träffen "Föräldrars ansvar" i samtalsmaterialet Älskad och trygg. Välj ut de övningar ni tycker är intressanta och reflektera tillsammans kring de frågor som ställs.
- Gör en lista med svåra ord som kan komma upp under träffen för att dela ut till deltagarna.



Innan du som ledare påbörjar detta tema med deltagarna se till att du har gått Räd- da Barnens webbutbildning "Normer och diskriminering" så att ni kan reflektera kring er roll som samtalsledare och hur ni kan ha ett normkritiskt förhållningsätt i er roll som samtalsledare. Du hittar webbutbildningen här: <https://www.raddabarnen.se/medlem-och-volontar/grundutbildningen-det-handlar-om-karlek/>

Efter att ni som ledare gått webbutbildningen diskutera:

- Vilka föreställningar har jag?
- Vilka normer förhåller jag mig till?
- Hur formulerar jag mig för att vara inkluderande i samtal med gruppen?
- Hur formulerar jag mig för att inte stigmatisera eller få någon att känna sig utpekad eller kränkt?
- Utifrån ett normkritiskt förhållningsätt, vad är viktigt att tänka på i våra diskussioner med gruppen?
- I webbutbildningen gjorde ni övningen Din inre bild, vad är era upplevelser av den? Vilka tankar och funderingar väckte övningen?
- Är det något ni känner att ni behöver mer kunskap om? Hur kan ni hitta den i så fall?



Läs Radda Barnens material "Tryggt föräldraskap". Det är bra för er som samtalsledare att läsa det, och ni kan även dela ut det till deltagarna i slutet av träffen. I "Tryggt föräldraskap" finns våra bästa råd för att som förälder undvika bråk och för att hantera en konflikt så bra som möjligt. Du hittar materialet på flera olika språk här:

<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/tryggt-foraldraskap/>

Förberedelser inför träffen:

- Titta på förslag på upplägg på sid 6 i materialet och gör en planering för er träff. Tänk på att alla övningar i materialet inte behöver användas, utan ni väljer de övningar ni vill. Viktigt att tänka på att ni behåller den strukturen ni väljer att ha på första träffen för kommande träffar också. Att ha samma struktur och upplägg skapar trygghet och förutsägbarhet.
- Inhandla och förbered fika
- Skriv ut materialet "Tryggt föräldraskap"
- Skriv ut Barnkonventionens artiklar.
- Skriv ut listan med svåra ord som kommer att användas under träffen.

Tema 3. Lek, vila och fritid.

Detta tema fokuserar på barnets fritid och hur föräldrar och viktiga vuxna kan ge barn en meningsfull fritid som innehåller aktiviteter som barn själva vill göra och tid för viktig återhämtning. Lek, vila och fritid är grundläggande för att ett barn ska kunna utvecklas på ett bra sätt. Genom leken lär sig barnet förstå världen och hur livet fungerar. Lek och fritidsaktiviteter lär barnet att utvecklas socialt och att förstå sina egna och andras känslor.



Läs igenom artikel 31 (Rätt till lek vila och fritid), artikel 16 (Rätt till privatliv) och artikel 12 (Barn har rätt att uttrycka sin mening) i Barnkonventionen. Samtliga artiklar hittar du här: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/skolmaterial/barnkonventionen/hela-barnkonventionen/>

Förberedelse för samtalsledare inför träffen:

- Läs igenom träffen "Lek, vila och fritid" i samtalsmaterialet Älskad och trygg. Välj ut de övningar ni tycker är intressanta och reflektera tillsammans kring de frågor som ställs.
- Gör en lista med svåra ord som kan komma upp under träffen för att dela ut till deltagarna.



Innan du som ledare påbörjar detta tema med deltagarna se till att du har gått Räd- da Barnens webbutbildning "Hedersvåld och förtryck" så att ni som samtalsledare kan få en bild av hur barns frihet kan komma att begränsas genom att inte få ta del av vissa av sina rättigheter. Du hittar webbutbildningen här: <https://www.radda-barnen.se/medlem-och-volontar/grundutbildningen-det-handlar-om-karlek/>

Efter att ni som ledare gått webutbildningen diskutera:

- Vad är heder?
- Vad är hedersnormer och hur kan de ge sig uttryck?
- Vem bestämmer vilka normer vi ska förhålla oss till?
- Hur kan hedersnormer bidra till att barn inte får sina rättigheter tillgodo- sedda?
- Är det något ni känner att ni behöver mer kunskap om? Hur kan ni hitta den i så fall?

I detta kapitel tipsas om Räd- da Barnens app Safe place. Här finns det enkla övning- ar som kan hjälpa för att komma till ro och må bättre. I appen finns också kunskap om stress och svåra känslor. Safe Place är gratis, anonym och framtagen av Räd- da Barnens psykologer. Här kan du läsa mer om den:



<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/barn-och-unga/safe-place/>

Förberedelser inför träffen:

- Titta på förslag på upplägg på sid 6 i materialet och gör en planering för er träff. Tänk på att alla övningar i materialet inte behöver användas, utan ni väljer de övningar ni vill. Viktigt att tänka på att ni behåller den strukturen ni väljer att ha på första träffen för kommande träffar också. Att ha samma struktur och upplägg skapar trygghet och förutsägbarhet.
- Inhandla och förbered fika
- Skriv ut Barnkonventionens artiklar.
- Skriv ut listan med svåra ord som kommer att användas under träffen.

Tema 4. Konflikter och hur de kan lösas

Detta tema fokuserar på barnets rätt att inte utsättas för våld och övergrepp och på hur konflikter kan lösas på ett konstruktivt sätt. Övningarna i denna del i samtalsmaterialet Älskad och trygg, handlar både om konflikter mellan vuxen och barn och om konflikter mellan vuxna i familjen.



Läs igenom artikel 19 (rätten att inte utsättas för våld) i Barnkonventionen. Samtliga artiklar i Barnkonventionen hittar du här: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/skolmaterial/barnkonventionen/hela-barnkonventionen/>

Förberedelse för samtalsledare inför träffen:

- Läs igenom träffen "Konflikter och hur de kan lösas" i samtalsmaterialet Älskad och trygg. Välj ut de övningar ni tycker är intressanta och reflektera tillsammans kring de frågor som ställs.
- Gör en lista med svåra ord som kan komma upp under träffen för att dela ut till deltagarna.
- Läs Rädta Barnens material "Tryggt föräldraskap". Det är bra för er som samtalsledare att läsa det, och ni kan även dela ut det till deltagarna i slutet av träffen. I "Tryggt föräldraskap" finns våra bästa råd för att undvika bråk och för att hantera en konflikt så bra som möjligt. Du hittar materialet på flera olika språk här: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/tryggt-foraldraskap/>



I detta kapitel lyfts olika typer av våld. Om ni väljer att prata och sätta ord på olika typer av våld, är det viktigt att tänka på att det kan skapa en del känslor hos deltagarna av olika anledningar, därför kan det också vara bra att förvarna deltagarna om att ni kommer att prata om ett tema som kan röra upp mycket känslor. Här är det viktigt att vara uppmärksam på det, fånga upp om någon blir upprörd, ledsen eller liknande, och var noga med att prata om vilka stödvägar som finns om man själv eller någon man känner blir utsatt för en eller flera olika typer av våld. Det finns tips i materialet på vart man kan vända sig, men låt även deltagarna säga vad de känner till.

Förberedelser inför träffen:

- Titta på förslag på upplägg på sid 6 i materialet och gör en planering för er träff. Tänk på att alla övningar i materialet inte behöver användas, utan ni väljer de övningar ni vill. Viktigt att tänka på att ni behåller den strukturen ni väljer att ha på första träffen för kommande träffar också. Att ha samma struktur och upplägg skapar trygghet och förutsägbarhet.
- Inhandla och förbered fika
- Skriv ut Barnkonventionens artiklar.
- Skriv ut materialet "Tryggt föräldraskap"
- Skriv ut listan med svåra ord som kommer att användas under träffen.
- Om ni har möjlighet, ta med infofoldrar till olika instanser en kan vända sig till i behov av hjälp och stöttning.



Tips! Det kan vara en bra idé att bjuda in en socialsekreterare från socialtjänsten för att svara på frågor som deltagarna har. Det kan slå hål på en del myter som finns om socialtjänsten samt hjälpa till att bygga förtroende för myndigheten.

Tema 5. Tonåren

Detta tema fokuserar på delar av barns liv som blir framträdande när de kommer in i tonåren. Detta handlar bland annat om pubertet, frigörelse, sexualitet, sexuell läggning, kärleksrelationer med mera. Delar av ett barns uppväxt som är mycket viktiga men som kan vara svåra för föräldrar att möta och att prata med barnen om ibland.

Detta är ett kapitel som vi rekommenderar att ni delar upp i två träffar för att hinna med alla diskussioner.



Läs igenom artikel 6, (rätten till liv och utveckling), artikel 16, (rätten till privat-och familjeliv) samt artikel 24 (barns rätt till hälsa samt hälso- och sjukvård vilket bland annat innebär avskaffande av skadliga sedvänjor.) Samtliga artiklar i Barnkonventionen hittar du här: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/skolmaterial/barnkonventionen/hela-barnkonventionen/>

Förberedelse för samtalsledare inför träffen:

- Detta är ett stort kapitel med mycket att prata om och mycket information. Se till att du som samtalsledare är väl informerad om de teman ni tänker prata om på träffen. Läs noga igenom träffen "Tonåren" i samtalsmaterialet Älskad och trygg. Välj ut de övningar ni tycker är intressanta och reflektera tillsammans kring de frågor som ställs.
- Gör en lista med svåra ord som kan komma upp under träffen för att dela ut till deltagarna.



Bekanta dig med lagen om Äktenskapstvång och barnäktenskapsbrott, Hedersmotiv som straffskärpningsgrund och lagen om förbud mot könsstympning. Du hittar informationen på <https://www.hedersfortryck.se/hedersrelaterat-vald-och-fortryck/lagstiftning-och-manskliga-rattigheter/>



Läs materialet "Stopp! min kropp!". Stopp! Min kropp! är en vägledning för föräldrar och andra viktiga vuxna med tips och råd om hur man kan prata med barn i olika åldrar om kroppen, gränser och sexuella övergrepp. I materialet finns en del som handlar om tonåringar och sexualitet. Du hittar materialet här: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/stopp-min-kropp/>



Läs materialet "Nätsmart". I #nätsmart hittar du tips och råd om hur du kan prata med barn om sexuella övergrepp på nätet. Läs om hur du som vuxen kan bidra till att barnen blir trygga på nätet. Du hittar materialet här: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/natsmart/>

Det finns en del som lyfter att sexualundervisning är obligatoriskt i skolan. Gå gärna in på www.umo.se, www.rfsu.se och www.skolverket.se. För att få en förståelse för vilken typ av material som används i skolan. Tipsa gärna också deltagarna om det här sidorna.

Om ni väljer att prata om slidkransen och myten om mödomshinnan finns information om slidkransen och annat som rör kroppen och sexualiteten på ungdomsmot-



tagningens webbsida www.umo.se.

RFSU har tagit fram filmer om slidkranen, bland annat "RFSU informerar om slidkranen". Du hittar filmen här: <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/sex-kropp-och-halsa-pa-olika-sprak-upos/filmer-om-slidkranen/film-om-slidkranen-pa-svenska/>

Förberedelser inför träffen:

- Titta på förslag på upplägg på sid 6 i samtalsmaterialet och gör en planering för er träff. Tänk på att alla övningar i materialet inte behöver användas, utan ni väljer de övningar ni vill. Viktigt att tänka på att ni behåller den strukturen ni väljer att ha på första träffen för kommande träffar också. Att ha samma struktur och upplägg skapar trygghet och förutsägbarhet.
- Inhandla och förbered fika
- Skriv ut Barnkonventionens artiklar.
- Skriv ut det material från kapitlet som nu tycker är relevant att dela ut till deltagarna.
- Om ni vill kan ni skriva ut en lista med webbadresserna till de sidor som tipsas om i materialet.
- Skriv ut listan med svåra ord som kommer att användas under träffen.
- Skriv ut, skriv under och laminera intygen till deltagarna!



Tips! Till denna tematräff kan det vara bra att bjuda in någon från ungdomsmottagningen eller en familjecentral som kan samtala med deltagarna kring sexualitet, kropp, relationer, preventivmedel mm. Det kan underlätta om deltagarna får ställa frågor direkt till en person som arbetar med frågor om som rör barn och ungas rätt till sexuell hälsa.

Bilaga 1. Riskbedömning för trygg och säker verksamhet

Datum:

Namn på aktivitet/verksamhet:

Beskrivning av verksamheten/aktiviteten:

Målgrupp:

Potentiell risk	Sannolikhet	Konsekvens	Riskvärde	Åtgärder	Ansvarig	När?
En ledare blir sjuk	2	Ställa in dagens grupp	2	Utse vikarie som är insatt i materialet och har tillgång till vår planering	Julia	Innan gruppstart

Underskrift

Namn

Datum

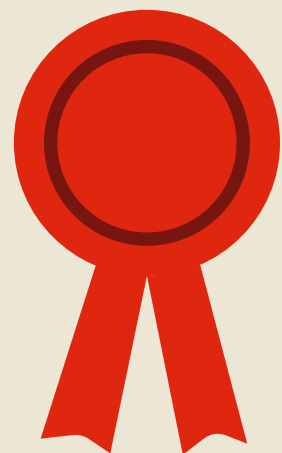
INTYGG

Härmed intygas att

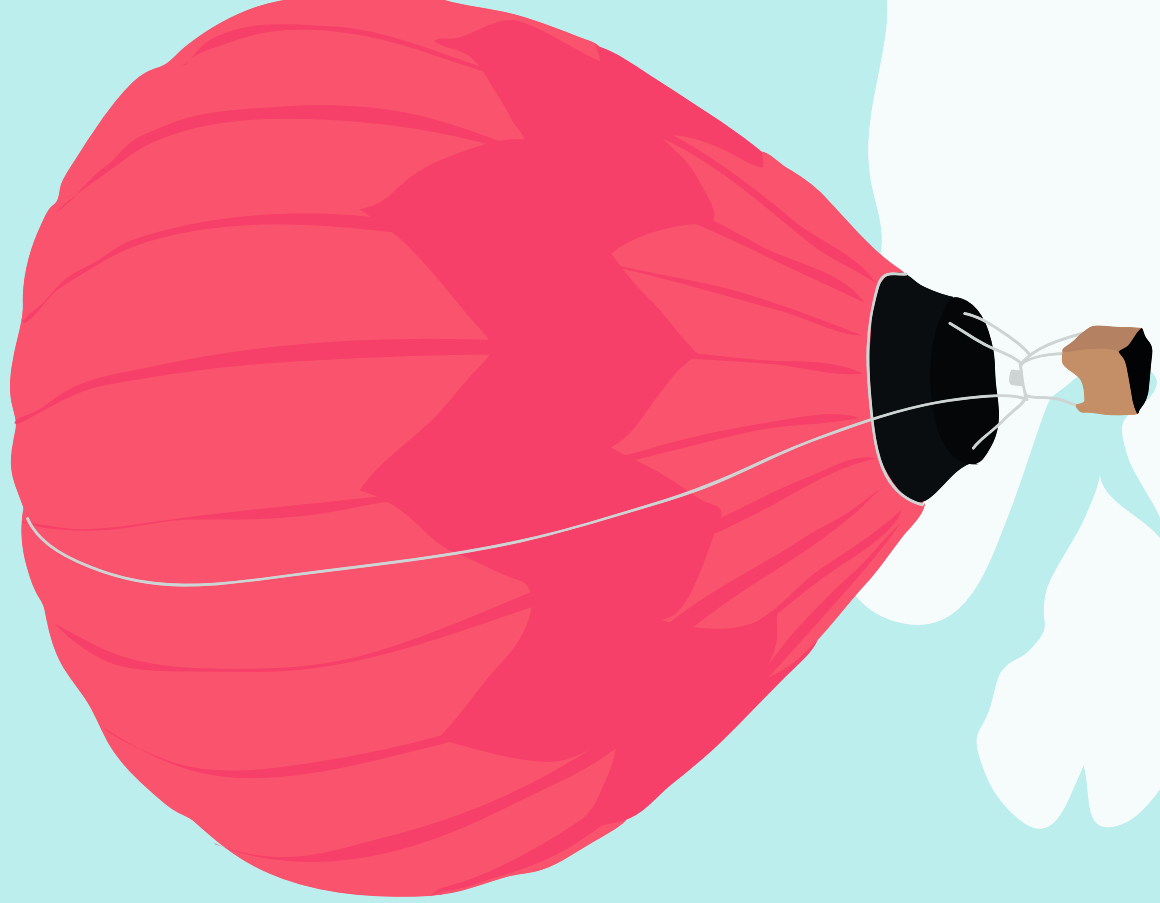
har deltagit vid gruppträffar som har utgått från
Rädda Barnens material Älskad och trygg där vi har diskuterat:

- Barnkonventionen
- Föräldrars ansvar
- Lek, vila och fritid
- Konflikter och hur de kan lösas
- Tonår, kärleksrelationer och sexualitet

Samtalsledare



LUFTBALLONGEN



Bilaga 3.

Övning – Luftballongen

Nu är det dags att bekanta sig mer med innehållet i Barnkonventionen. En övning för att göra det, är Luftballongen. Det är både en bra övning för att prata om rättigheter och en fantastisk ice-breaker för en ny grupp! Paket och bild på luftballongen finner du bland bilagorna till Ålskad och trygg. Skriv ut materialet då det behövs till övningen. Ni har följande 10 paket/lappar med orden:

- Leksaker
- En ren miljö att leva i
- Att gå i skolan
- Kläder och bostad
- Musik, serietidningar, böcker och film
- Att fritt få säga vad man tycker om saker och ting
- Lek och fritid
- Mat och vatten
- Frihet att få tillhöra vilken religion man vill
- Kärlek och omsorg av föräldrar och vänner.

Föreställ er att ni ska ut och flyga luftballong. I ballongen finns de tio paketen. Plötsligt sjunker ballongen! Ni måste enas om fyra paket som ska slänga ut ur ballongen! Vilka fyra väljer ni? Ni ska komma överens och argumentera. Alla paket innehåller saker som på olika sätt är viktiga i barns liv, så ni behöver prioritera bort de paket de tycker är minst viktiga.

När ni har valt bort fyra paket (efter ca 10 minuter) märker ni att ballongen fortfarande sjunker! Ni måste slänga ut ytterligare tre paket. Därmed ska ni välja vilka tre paket som ska vara kvar. Diskutera vilka ni vill välja att ta bort och vilka ni väljer att ha kvar och argumentera för ert val.

Fundera över:

- Vad tror ni att syftet är med övningen?
- Barnkonventionen har fyra grundprinciper, vilka är det?
- Gå igenom grundprinciperna på sida 20 i samtalsmaterialet och diskutera tillhörande frågor med varandra.

Förberedelser inför träffen:

- Titta på förslag på upplägg på sid 6 i materialet och gör en planering för er träff. Tänk på att alla övningar i materialet inte behöver användas, utan ni väljer de övningar ni vill. Viktigt att tänka på att ni behåller den strukturen ni väljer att ha på första träffen för kommande träffar också. Att ha samma struktur och upplägg skapar trygghet och förutsägbarhet.
- Inhandla och förbered fika.
- Skriv ut luftballongen.
- Skriv ut Barnkonventionens artiklar.
- Skriv ut listan med svåra ord som kommer att användas under träffen

INBJUDAN TILL SAMTALSGRUPP

För dig som är viktig vuxen

Vi pratar om barns rättigheter och kring hur föräldrar och närstående vuxna kan möta barnen i deras liv.

Vi kommer att prata kring fem teman:

- **Barnkonventionen** - barnets rättigheter, vad innebär det för dig och ditt barn?
- **Föräldrars ansvar** - hur vill du vara som förälder/ vårdnadshavare/ närstående vuxen och vad behöver du för att bli det?
- **Lek, vila och fritid** - hur ger du som vuxen ett barn bästa möjliga tillgången till en meningsfull och utvecklande fritid samt tid för vila och återhämtning?
- **Konflikter och hur de kan lösas** - vad orsakar konflikter i mötet mellan dig och barnet? Vilka konsekvenser får konflikterna och hur kan de lösas på ett konstruktivt sätt?
- **Tonåren** - hur kan du möta ett barn i tonåren?

Vi träffas under ____ tillfällen med start:

Tid:

Plats:

Vill du vara med?

Anmäl dig till:

För mer information kontakta:

Välkommen!

Varma hälsningar,

INVITATION TO A DISCUSSION GROUP

For you as an important adult

We talk about children's rights and how parents and caring adults can meet the children in their lives.

We will talk about five themes:

- **The Convention on the Rights of the Child** - what does it mean for you and your child?
- **Parental responsibilities** - how do you want to be as a parent/guardian/related adult and what do you need to be?
- **Play, rest and leisure** - how do you, as an adult, give a child the best opportunities for
- **Conflicts and their resolution** - what causes conflicts between you and your child? What are the consequences of these conflicts and how can they be resolved constructively?
- **Teenage years** - how can you interact with a teenage child?

We meet during ____ occasions starting:

Time:

Place:

Do you want to participate?

Sign up:

For more information, contact:

Welcome!

Best regards,

